



2017年度 おすすめ講話のご案内



～健康づくりに役立ててみませんか？～

(一財)九州健康総合センター



保健師による講話

気付いていますか？あなたのストレス《60分》

2015年から新たにストレスチェック制度が創設され、働く人の心の健康を保つことは企業にとっても大きな課題です。この講話では、『ストレスへの気付き』に焦点を当て、ストレスサインの気付き方やストレスが溜まった時のリラクゼーション法などのセルフケアの方法をご紹介します。

- ・心と体のSOSサインをキャッチする
- ・うつ病の症状
- ・リラクゼーション法の体験(呼吸法、筋弛緩法、ストレッチ)

職場での腰痛を予防しよう《60分》



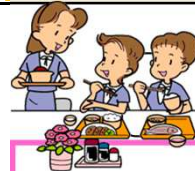
腰痛は日本人の8割以上が一生に一度は経験します。腰痛は労働者にとって身近な症状のひとつであると同時に、仕事に支障をきたしやすく、生活の質を低下させるものです。職場で腰痛が発生する要因として、動作・環境・個人的要因以外に心理・社会的要因(ストレス)も関与しています。この講話では職場における腰痛予防対策を最新の知見もふまえてご紹介します。



管理栄養士による講話

脂肪をためない食生活《60分》

ため込みたくないものの1つに“内臓脂肪”や“皮下脂肪”があります。特に“内臓脂肪”が蓄積すると、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因になります。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ代謝活性が高いため、食事に留意し、運動をすれば、比較的減らしやすい脂肪といわれています。毎日の食生活ではどのような事に留意すればよいのか、無理なく実行できる食生活のポイントについて、わかりやすくお話しします。



食事体験学習《60分》

エネルギー・栄養バランスを考えたヘルシー弁当を食べながら、クイズ形式でお話をします。みなさんの昼食時間帯を利用して、楽しく学ぶことができます。

※弁当代は実費

<テーマ例>

- ◇ころを元気にする食生活のポイント
- ◇毎日の食事でコツコツ骨づくり
- ◇快腸生活をはじめよう



詳しくはここをクリック



健康運動指導士による講話

体組成測定+ミニ体力チェック《60分》

からだスキャンを使ってからだの中身(体組成)チェックと簡単な体力チェック(4項目)を行います。結果表を見ながら、身体の中身と体力両面からフォローいたします。会議室などの狭い空間で小グループで行えます。職場やサークルなどでぜひお申込みください！

- ・からだスキャン測定
- ・ミニ体力チェック
- ・結果説明とフォロー運動



簡単ストレッチとツボ押し《60分》

痛みや歪みを改善するストレッチや気分の落ち込み、イライラや不眠症を改善するストレッチをご紹介します。また、ツボを押すことで気・血の流れを促し、筋肉の緊張をゆるめ、リラックスして全身のバランスを整えましょう。

- ・痛みや歪みを改善するストレッチ
- ・心を癒すストレッチ
- ・肩こり・腰痛・疲労回復のツボ押し



時間：基本 60分間、以降30分単位で設定
料金：基本 20,000円、以降5,000円/30分単位
(税抜き) 別途、交通費が必要です



【お問い合わせ先】

(一財)九州健康総合センター 保健指導チーム
電話(093)672-5002



ホームページ <http://www.kyuken.or.jp/>

